



IWAKURA fit. 10月予定表

かんたん
シリーズ










ヨガ系

バレエヨガ系

エアロ系

ヒップホップ系

脳トレ系

月	会場	火	会場	水	会場	木	会場	金	会場
7, 14, 21, 28		1, 8, 15, 22, 29		2, 9, 16, 23, 30		3, 10, 17, 24, 31		4, 11, 18, 25	
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30	ア					骨盤バレトン 9:30~10:30	多	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30	ア
加藤筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	ア	ハタフローヨガ 11:00~12:00	イ	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	多	コロコロッと！ 身体ほぐし 11:00~12:00	多	ディスコダンスfit 11:00~12:00	多
ピラティス 13:30~14:30	ア			アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30	イ				
コロコロッと！ エクササイズ 15:00~16:00	ア	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30	ア						
				ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	多	ZUMBA 19:30~20:30	多		
		ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ア						ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

注)実施会場

ア アクティブ

多 多目的ホ

イ ふれあい

柔 柔道場

剣 剣道場

を示

会場は行事等
変更となる場

【休講のお知らせ】

- ・10/ 7(月) グッドモーニングヨガ 休み
- ・10/30(水) かんたんエアロ&ピラティス 休み

お休みなど最新情報をLINEでお届けいたします
友達追加はこちらから



※ 会場変更がございますので、正面玄関設置の案内ボードを、確認して頂きますようお願い致します。

- ・マスク着用は個人の判断が基本となりますのでご理解をお願いいたします。
- ・レンタルマットを使用された場合には、使用後の除菌清掃にご協力をお願いいたします。